

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

**再生医療** という新しい選択肢



今週の **花言葉**

けいとう

おしゃれ

ヒペリカム

きらめき

ピンクッション

どこでも成功

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

◆筋肉には朝の運動、ダイエットには夜の運動が効果的？

デンマーク・コペンハーゲン大学 ツリーバック准教授 動物実験から

運動を行う時間帯によって、異なる効果を生む可能性があることを、コペンハーゲン大学などによる研究チームがマウスを用いた実験で報告したので紹介します。

■体内時計によって制御されている

人間でいう朝にあたる時間帯に行った運動の効果が、夕方にあたる時間帯に行った運動の効果とは異なることが明らかになりました。これらの違いは体内時計によって制御されているそうです。朝の運動は筋肉細胞の遺伝子プログラムを起動させるとともに、より有効にし、糖と脂肪の代謝能力を高めます。その一方で、夕方の運動は全身のエネルギー消費量を長時間増加させるのです」と研究者のトゥリーバック准教授は述べています。

■朝の運動が夜の運動よりも良い、とは限らない？

朝の運動は、筋肉細胞の糖・脂肪の代謝能力を高めると考えられています。このような効果は、深刻な過体重の人や2型糖尿病など慢性疾患の患者の治療戦略への応用が期待されています。一方、夕方の運動が運動の数時間後にエネルギー消費量を増加させることも示されています。一概に朝の運動が夜の運動より優れているとは限らないようです。

★院長よりメッセージ

連日暑い日が続きますね。日中は運動するのが危険なくらいの気温です。私は最近、早朝にジョギングを始めました。理由は涼しい事と夜は仕事の疲れが残っているからです。朝走ると、心と体がシャキッとしてリフレッシュできます。今回の研究報告では、筋肉にもいいそうで私としては嬉しい結果ですね。一方で夕方の運動は、全身のエネルギー消費を長時間増加するらしいので、こちらはダイエットの効果が期待できますね♪

## 医事課からあなたへ



夏本番！！

みなさん夏バテはしていませんか？

夏バテ予防にはウナギ！

「万葉集」に下記のようなウナギを詠んだ歌があります。

石麻呂に 吾れもの申す 夏瘦せに  
よしといふものぞ むなぎとり召せ  
大伴家持

夏瘦せにはむなぎ(ウナギ)を食べると良いと石麻呂という人に勧めている歌です。

昔から体調を崩しやすい夏にはウナギを食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったのですね。

ウナギ以外には「う」のつく食べものがよいとされています。

例えば、うどん・ウリ・梅干し・ウサギ・馬肉(ウマ)・牛肉(ウシ)など。

いずれも栄養価が高い、または食欲がなくても食べやすい食材ばかり。

食べて元気をつけよう！というのは時代に関係なく共通のようです。

みなさん、しっかり食べて夏バテ予防をしましょう！

参照：四季の美